

(2) 身体活動

重点分野別 目標	生活の中で動きを意識し、 快適なからだを実感しましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容および今後の推進方策

生活習慣病の予防、体力の維持・向上のため、各種事業をとおり運動の習慣化の喚起および定着化について取り組んだ結果、高齢期における「日常生活の歩数」、「運動している人の割合」は改善がみられました。しかし、幼年期から中年期においては、改善がみられませんでした。

若い世代における「運動している人の割合」の減少については、学業や仕事、育児等のため、運動する時間がないことなどが主な要因として考えられます。そのため、引き続きからだを動かすことの重要性について普及啓発をしていくとともに、各ライフステージに合わせ、日常生活の中で運動を習慣づけるための支援に取り組みます。

個別目標	【行動目標】
	1 1日の歩数を増やしましょう。……………37
	2 からだを動かす時間をもちましょう。……………38
	3 生活体力を維持し、自立した生活を送りましょう。……………39
	4 からだを動かす楽しさを知り、運動の大切さを実感しましょう。……………40

(2)身体活動

行動目標 1

目標

1日の歩数を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
日常生活における歩数	20～64歳	6,925歩	6,229歩	8,000歩以上	×
	65歳以上	4,765歩	5,163歩	6,000歩以上	△

基準値：平成23年県民健康・栄養調査

中間値：平成24、26、27、28年国民健康・栄養調査

日常生活における歩数は、「20～64歳」では基準値より低下し改善がみられませんでした、「65歳以上」で改善がみられました。

課題と今後の方向

体力の保持増進や生活習慣病予防のため、日常生活の中でからだを動かすことが重要であり、歩数を増やすことを課題として取り組みました。

「歩くべあきた健康づくり事業」および「歩くべあきた高齢者健康づくり事業」では、仲間とチームを組んで毎日の歩数を計測・記録し、生活の中で歩くことを習慣化できるよう支援しました。

今後も、引き続き「歩くべあきた健康づくり事業」、「健康のつどい」等により日常生活の中で歩数を増やすよう意識向上のための働きかけを行います。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 生活習慣病予防教室（※）
- 女性の健康づくり教室
- 健康教育・健康相談
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- 健康運動教室
- 学校体育施設開放事業
- 生き生き健康スポーツ教室
- 歩くべあきた健康づくり事業【H27～】
- 歩くべあきた高齢者健康づくり事業【H27～】
- はずむ！スポーツチャレンジデー【H28～】
- 冬期スポーツ教室【H28～】
- ランチフィットネス教室【H27～】
- いいあんべえ体操普及啓発事業【H29～】

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(2)身体活動

行動目標2

目標

からだを動かす時間を持ちましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
運動している人の割合	16～24歳	53.9%	47.8%	65%	×
	25～44歳	52.0%	25.8%	65%	×
	45～64歳	53.5%	37.0%	65%	×
	65歳以上	48.3%	50.7%	60%	△

基準値：平成21年度市民健康意識調査

中間値：平成28年度市民健康意識調査

運動している人の割合は、「16～24歳」、「25～44歳」、「45～64歳」では、基準値より低下し改善がみられませんでした、「65歳以上」で改善がみられました。

課題と今後の方向

体力の保持増進や生活習慣病予防のため、日常生活の中でからだを動かすことが重要です。しかし、平成28年度市民健康意識調査によると運動できない理由として「運動する時間がない」、「からだを動かすのが面倒」等と回答する人が多く、今後はライフスタイルに合わせた取組が必要であると考えます。

このため、引き続き「歩くべあきた健康づくり事業」、「はずむ！スポーツチャレンジデー」等により運動の習慣化の喚起および定着化を推進するとともに、新たに「いいあんべえ体操普及啓発事業」を実施し、より多くの方が日常生活の中でからだを動かす時間を持てるよう取り組みます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 特定健康診査・特定保健指導事業
- はつらつくらぶ
- いきいきサロン
- 通所型介護予防事業・訪問型介護予防事業
- 健康づくり・生きがいくくり支援事業
- 生活習慣病予防教室（※）
- 女性の健康づくり教室
- 健康教育・健康相談
- 体力づくり教室
- 健康のつどい

- 健康運動教室
- 学校体育施設開放事業
- 生き生き健康スポーツ教室
- 歩くべあきた健康づくり事業【H27～】
- 歩くべあきた高齢者健康づくり事業【H27～】
- 冬期スポーツ教室【H28～】
- ランチフィットネス教室【H27～】
- はずむ！スポーツチャレンジデー【H28～】
- いいあんべえ体操普及啓発事業【H29～】

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(2)身体活動	行動目標3
---------	-------

目標	生活体力を維持し、自立した生活を送りましょう。
----	-------------------------

ライフステージ：中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	40歳以上	44.5% （参考値）	53.5%	増加傾向へ	↗

基準値：平成24年度秋田市メタボリックシンドロームと健康に関する調査（秋田市国保加入者対象）

中間値：平成28年度市民健康意識調査

ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は、基準値より増加し、改善がみられました。

課題と今後の方向

ロコモティブシンドロームは、介護が必要となる要因です。生活体力を維持し、自立した生活を送るために、さらに認知度を高め、ロコモティブシンドロームの予防に努める必要があります。

今後も引き続き、「健康教育・健康相談」等各種事業で正しい知識の普及に取り組みます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 健康教育・健康相談
- 運動情報提供事業
- 体力づくり教室
- ふれあい元気教室
- 女性の健康づくり教室
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- はつらつくらぶ
- いきいきサロン
- 通所型介護予防事業・訪問型介護予防事業
- 健康づくり・生きがいづくり支援事業
- 生活習慣病予防教室（※）
- 生き生き健康スポーツ教室
- 健康運動教室
- 健康のつどい
- 歩くべあきた健康づくり事業【H27～】
- 歩くべあきた高齢者健康づくり事業【H27～】
- 冬期スポーツ教室【H28～】
- ランチフィットネス教室【H27～】
- はずむ！スポーツチャレンジデー【H28～】
- いいあんべえ体操普及啓発事業【H29～】

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

目標

からだを動かす楽しさを知り、
運動の大切さを実感しましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と中間評価

項 目		基準値	中間値	目標値	中間評価
ほとんど毎日（週3回以上）運動やスポーツをしている子どもの割合	男子	72.6%	68.9%	増加傾向へ	↘
	女子	43.7%	41.8%	増加傾向へ	↘

基準値：平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
中間値：平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

ほとんど毎日（週3回以上）運動やスポーツをしている子どもの割合は、小学校5年生では男女共に基準値より低下し改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

より多くの子どもにからだを動かす楽しみを知ってもらうとともに、運動習慣を身につけてもらうためには、遊びや運動の機会を増やすことの大切さを保護者や家族に知ってもらう必要があります。

このため、引き続き「運動情報提供事業」、「親子なかよし体操教室」等において、子どもとその保護者を対象に、からだを動かす楽しさや、具体的な運動の指導を行い、運動習慣を身につけることの大切さを普及啓発していきます。また、体育の授業を通して、運動することが楽しいと感じる子どもが増加するようにつとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 部活動外部指導者派遣事業
- 新体力テスト
- 秋田市小学校地区別陸上運動記録会
- 親子なかよし体操教室
- 幼児スポーツ教室
- 運動情報提供事業
- 健康のつどい
- 学校体育施設開放事業
- はずむ！スポーツチャレンジデー【H28～】

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示